

PLUS LOIN AVEC...

Christian Ramos _ Psychologue

« Des techniques pour chaque moment »

Il est essentiel de distinguer deux types d'approches : les techniques pures de connaissance de soi, comme la relaxation progressive ou l'éducation respiratoire, et les techniques adaptées aux besoins du joueur et de la compétition. En pratique, le joueur est pressé, n'a pas le temps de se lancer dans des programmes trop longs. C'est pourquoi il me semble plus pertinent de le sensibiliser aux techniques adaptées, d'autant que cela facilite également son adhé-



sion. Lorsqu'il a accepté de prendre le temps de s'y intéresser, on a déjà fait un grand pas. L'approche individualisée est donc essentielle pour obtenir cette prise de conscience de la part du joueur. Je ne suis partisan d'aucune méthode en particulier mais j'essaie plutôt d'utiliser la technique la plus appropriée aux différents moments de la compétition. L'avant-match sera propice à une relaxation dynamique basée sur l'imagerie, la planification mentale, la relaxation progressive, le stretching ou la proprioception (*sensation de son propre corps, N.D.L.R.*). L'après-compétition sera plutôt axé sur de la récupération passive, où le sujet se laisse guider par le relaxateur. Je privilégie le training autogène ou à nouveau l'imagerie, cette fois pour revenir sur des situations vécues pendant le match et en tirer des leçons. tout cela sous-tend. Certains joueurs ont également besoin de rééducation. Il faut travailler sur la psychomotricité et cela doit commencer très jeune. On est parfois très proches de la préparation physique et du travail du kiné.

Christian Ramos est psychologue auprès des moins de 19 ans à Marcoussis, du club de La Rochelle, des centres de formation de Castres, Colomiers, Brive et des arbitres du comité Midi-Pyrénées.